

**Pengaruh Latihan Satu Kaki dan Latihan Dua Kaki
Terhadap Keterampilan *Dribble***

Apreza Tryanda*, Herman Tarigan, Ade Jubaedi

FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1

Telp : 082371522232, Email : tryandaapreza@gmail.com

Abstract : Effect of One Leg and The Two legs Alternately to The Skill Dribbel. The purpose of research was to determine the effect of exercise of the dominant leg and the two legs alternately to the skill dribble. The research method used was experiment with a sample of 20 student of UKM football Universitas Lampung. Data collection techniques used dribbling skill instruments. Data analysis used t-test data analysis technique. The results showed that exercise with one leg and two legs had significant effect with t-count value of $3.01 > t\text{-table } 2,101$ and two-leg training with value 2.56. The results of this study indicated that exercise with one foot provides a better effect to improve dribble skills in Lampung University football.

Keywords: *dribble, one-leg workout, two-leg training*

Abstrak : Pengaruh Latihan Satu Kaki dan Latihan Dua Kaki Terhadap Keterampilan *Dribble*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian terhadap keterampilan *dribble*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan sampel sebanyak 20 orang mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Lampung. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen keterampilan *dribbling*. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan satu kaki dan dua kaki memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai t-hitung $3,01 > t\text{-tabel } 2,101$ dan latihan dua kaki dengan nilai 2,56. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dengan satu kaki memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan keterampilan *dribble* pada UKM sepakbola Universitas Lampung.

Kata kunci : *dribble, latihan dua kaki, latihan satu kaki*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di Indonesia. Sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Berkaitan dengan sepakbola prestasi maka akan banyak sekali hal yang harus dibicarakan dan dikupas. Untuk mencapai suatu prestasi yang optimal maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini. Langkah-langkah yang perlu dilakukan diantaranya yaitu peningkatan pengadaan prasarana dan sarana, permasalahan, pemanduan bakat, peningkatan kualitas pembinaan dan sebagainya.

Menurut A. Sarumpaet (1992) agar peraturan-peraturan permainan ditaati oleh pemain pada saat permainan atau pertandingan berlangsung maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan tersebut.

Sepakbola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Melihat dari antusias dan kompetisi-kompetisi sepakbola yang ada, sehingga suatu tim sepakbola dituntut untuk suatu prestasi ataupun kemenangan dalam suatu kompetisi. Menurut UU Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan

bimbingan pelatih yang professional. Belajar dan berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola, oleh karena itu agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola, dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang cukup penting adalah teknik menggiring atau yang lebih kita kenal dengan *dribbling*.

Hal yang sama dikemukakan oleh Soekatamsi (1988:34), bahwa Teknik bermain sepakbola dibagi menjadi dua yaitu : (1) Teknik tanpa bola, (2) Teknik dengan bola. Unsur-unsur teknik tanpa bola terdiri dari : (1) Lari cepat dan mengubah arah, (2) Melompat dan meloncat, (3) Gerak tipu tanpa bola dan, (4) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki keterampilan dalam sepakbola seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, *heading* ataupun lainnya yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan, begitu pula di UKM sepakbola Universitas Lampung sendiri keterampilan sepakbola masih kurang padahal telah dijelaskan bahwa keterampilan sepakbola dibutuhkan untuk sebuah pertandingan, salah satunya yaitu menggiring bola atau *dribble*. Di UKM sepakbola Universitas Lampung sendiri untuk *dribble* masih kurang, seperti kelincahan saat menggiring dan masih sering lepas kontrol dalam menggiring bola.

Teknik dasar *dribbling* harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu *dribbling* sangat menentukan. Misalnya, harus melewati hadangan beberapa pemain lawan untuk dapat menerobos pertahanan lawan. Disamping

itu *dribbling* juga untuk suatu strategi penyelamatan saat bola tidak dapat diumpam sesegera mungkin, untuk dapat melakukan *dribble* dengan baik tentunya diperlukan latihan khusus. Banyak kita lihat pemain-pemain profesional memiliki keterampilan menggiring bola yang hebat, seperti Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, Neymar dan pemain dunia lainnya adalah pemain yang memiliki keterampilan *dribble* diatas rata-rata, para pemain dunia tersebut sering menunjukkan keterampilan menggiring yang memukau saat pertandingan, bahkan keterampilan tersebut dilakukan untuk melewati penjaga gawang dan mencetak gol.

Latihan menggunakan satu kaki merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribbling*. Latihan menggunakan satu kaki yaitu suatu dengan bola dengan gerakan lari hanya menggunakan satu kaki yang paling untuk menyentuh bola agar terus bergulir ditanah dan dekat dengan kaki, bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung kaki tetapi tidak boleh memakai kaki yang lain (Sucipto, 2000:10). Pada latihan ini yang perlu diperhatikan dalam menggiring bola menggunakan satu kaki yaitu:

1. Sentuhan bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.
2. Setiap langkah secara teratur mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
3. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan mata pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Pelaksanaan latihan menggunakan satu kaki pada aba-aba mulai pemain memainkan bola menggunakan satu kaki yang paling dan boleh menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki

dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan, agar jarak antara bola dan tubuh dapat terkontrol dengan baik. Latihan satu kaki dilakukan kesemua arah atau sesuai dengan program bentuk latihan yang diberikan oleh peneliti dan dilakukan dalam area yang dibatasi oleh *Cone* selama waktu yang ditentukan dan hanya menggunakan satu kaki saja yang paling .

Sedangkan latihan menggunakan dua kaki merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola. Latihan menggunakan dua kaki yaitu dengan bola yang dilakukan menggunakan dua kaki bisa kaki kanan maupun kaki kiri secara secara terus menerus atau bebas senyaman mungkin yang penting dilakukan menggunakan dua kaki tersebut selama waktu yang ditentukan dan selalu dapat dikontrol dekat dengan baik oleh kaki (Sucipto, 2000:15). Pada latihan ini yang perlu diperhatikan dalam latihan menggunakan dua kaki yaitu:

1. Sentuhan bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.
2. Setiap sentuhan bola secara teratur dan dalam penguasaan.
3. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan mata pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Beberapa hal yang perlu dipersiapkan dalam latihan menggunakan dua kaki adalah membuat arena atau lapangan yang telah divariasi setiap pertemuannya yang dibatasi oleh *Cone* sebagai penanda dan *stopwatch* sebagai penanda waktu. Pelaksanaan latihan menggunakan dua kaki yaitu pada aba-aba mulai pemain mulai *dribbling* bola dengan melakukan banyak sentuhan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan, agar jarak antara bola dan tubuh dapat terkontrol selalu di dalam area yang sudah ditentukan dan melakukan *dribbling* menggunakan dua kaki secara atau secara bebas kesemua arah

di dalam area tanpa melewati *Cone* sebagai tanda pembatas dan di lakukan selama waktu yang ditentukan. Menurut hasil pengamatan dan observasi di UKM Sepakbola Universitas Lampung, didasarkan data yang diperoleh atlet atau siswa memiliki berbagai tingkat keterampilan sepakbola yang berbeda dari atlit satu dengan atlit yang lainnya khususnya *dribble*. Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Satu Kaki dan Latihan Dua Kaki Terhadap Keterampilan *Dribble* pada UKM Sepakbola Universitas Lampung 2016/2017”.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, maka tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui Manakah yang lebih baik antara latihan menggunakan satu kaki dengan latihan menggunakan dua kaki terhadap keterampilan *dribbling* pada UKM sepakbola Universitas Lampung.

METODE

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Mengenai metode eksperimen ini, Arikunto (148: 2006) menjelaskan sebagai berikut : “dalam arti yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil”. Dalam penelitian ini penulis mengadakan percobaan terhadap sekelompok subjek yang akan dites kemampuan awalnya (*pre-test*) dalam melakukan *dribbel*. Lalu penulis memberikan perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilakukan 16 kali pertemuan dikarenakan itu sudah cukup memberikan perubahan, sehingga penulis mencoba mengambil tes akhir (*post test*) untuk mengetahui pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut dan mana yang lebih baik hasilnya antara latihan satu kaki dan latihan dua kaki.

Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 atlet UKM sepakbola Univeritas Lampung. Peneliti dalam penelitian ini mengambil sampel berjumlah 20 atlet atau total *sampling* atlet UKM sepakbola Universitas Lampung.

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:148), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Suatu instrumen mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas, instrumen yang valid berarti dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, dan reliabel berarti bila digunakan beberapa kali akan tetap menghasilkan data yang sama dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*)

Dalam pelaksanaan penelitian menggunakan perlakuan atau *treatment* yang berbeda antara dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dalam penelitian ini pengelompokan kelompok dilakukan dengan berdasarkan data tes awal (*pre test*) yang ditentukan menggunakan *ordinal pairing*. Setelah ditentukan kelompok kemudian kedua kelompok diundi untuk mendapatkan bentuk latihan. Didapat Kelompok eksperimen 1 diberi perlakuan berupa latihan satu kaki dan kelompok eksperimen 2 diberi perlakuan berupa latihan latihan dua kaki. Perlakuan atau *treatment* diberikan selama 16 kali pertemuan yaitu termasuk tes awal (*pre-test*) dan dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan satu kaki dan latihan dua kaki terhadap keterampilan *dribbel* sepakbola. Setelah kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II diberi perlakuan yang telah direncanakan sebelumnya, kemudian data tes akhir (*post test*) tersebut dibandingkan dengan menggunakan statistik rumus pendek *t-test*.

Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2015:207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas : latihan satu kaki (X_1), dan latihan dua kaki (X_2) serta variabel terikat yaitu keterampilan *dribble* (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

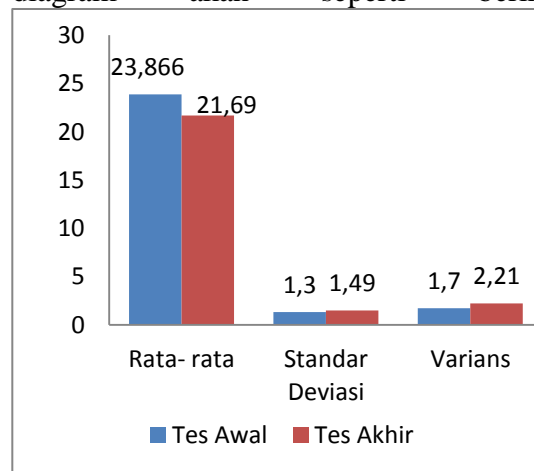
Hasil

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen yaitu latihan satu kaki dan dua kaki . Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa normalitas, homogenitas dan uji t perbedaan. Sehingga dapat disimpulkan bagaimana perbandingan hasil *dribble* bola setelah diberikan *treatment* yang berbeda pada kedua kelompok, apakah perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan hasil *dribble* bola. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut :

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

Keterangan	Kelompok eksperimen 1		Kelompok eksperimen 2	
	Tes awal	Tes akhir	Tes awal	Tes akhir
Jumlah	238,66	219,69	238,46	225,91
Rata- rata	23,866	21,669	23,846	22,591
Standar Deviasi	1,30	1,49	1,15	1,06
Varians	1,70	2,21	1,31	1,11

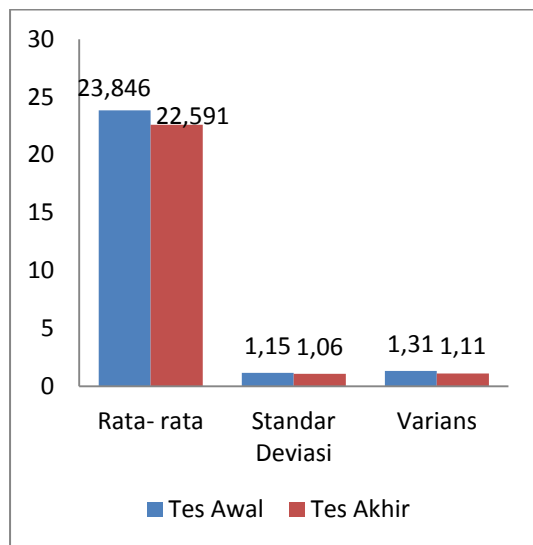
Dari data di atas diperoleh hasil *dribble* bola kelompok eksperimen satu yaitu latihan menggunakan satu kaki dengan nilai rata-rata 23,866 detik dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 21,669 detik sedangkan data tes awal kelompok kontrol dengan nilai rata-rata 23,846 detik dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 22,591 detik Kemudian jika ditampilkan dalam bentuk diagram akan seperti berikut:



Gambar 11. Diagram Kelompok Latihan Menggunakan Satu Kaki

Dari diagram diatas dapat dilihat perbandingan dari kelompok latihan menggunakan satu kaki dari mulai tes awal kemudian diberikan perlakuan dan dites akhir dengan rata-rata keterampilan *dribble*

dari 10 pemain 23,866 detik meningkatkan kecepatannya menjadi 21,669 detik.



Gambar 12. Diagram Kelompok Latihan Menggunakan Satu Kaki

Dari diagram diatas dapat dilihat perbandingan dari kelompok latihan menggunakan dua kaki dari mulai tes awal kemudian diberikan perlakuan dan dites akhir dengan rata-rata keterampilan dribble dari 10 pemain 23,846 detik meningkatkan kecepatannya menjadi 22,591 detik.

Uji Normalitas

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tes kekuatan dan daya ledak otot lengan pada kedua kelompok eksperimen dan kontrol dengan taraf signifikansi 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal. Berikut hasil uji normalitas data pada kelompok eksperimen yaitu *circuit training* dan kelompok kontrol disajikan pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Data	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen Satu Kaki	0,1452 1	0,258	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen Satu Kaki	0,1638 9	0,258	Normal
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen Dua Kaki	0,1482 0	0,258	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen Dua Kaki	0,1449 1	0,258	Normal

Dari tabel diatas dapat diketahui data tes awal kelompok eksperimen satu kaki $L_{hitung} 0,14521 < L_{tabel} 0,258$ yang berarti berdistribusi normal, data tes akhir kelompok eksperimen satu kaki $L_{hitung} 0,16389 < L_{tabel} 0,258$ yang berarti berdistribusi normal, kemudian data tes awal kelompok eksperimen dua kaki $L_{hitung} 0,14820 < L_{tabel} 0,258$ yang berarti berdistribusi normal, data tes akhir kelompok eksperimen dua kaki $L_{hitung} 0,14491 < L_{tabel} 0,258$ yang berarti berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok memiliki varians yang sama. Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai F_{hitung} dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} <$

F_{tabel} maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua varians tersebut homogen. Berikut hasil uji homogenitas data pada kelompok latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kelompok latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Data	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
Kelompok Satu Kaki	1,3	3,18	Homogen
Kelompok Dua Kaki	1,18	3,18	Homogen

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil uji homogenitas Kelompok eksperimen satu kaki yaitu didapatkan $F_{hitung} 1,3 < F_{tabel} 3,18$ yang berarti data tersebut homogen, kemudian untuk Kelompok eksperimen dua kaki yaitu didapatkan $F_{hitung} 1,18 < F_{tabel} 3,18$ yang berarti data tersebut homogen.

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil jump shoot bola basket antara kelompok eksperimen 1 yaitu latihan *jump stop shoot* dan Kelompok eksperimen 2 yaitu *latihan tripple threat position* dapat dilihat pada tabel berikut :

Data	T_{hitung}	T_{tabel}	Kesimpulan
Kelompok eksperimen 1	-5,48	-2,101	Ada Perbedaan
Kelompok eksperimen 2	-3,75	-2,101	Ada Perbedaan
Kelompok Eksperimen 1 dan 2	2,24	2,101	Ada Perbedaan

Analisis Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Eksperimen 1

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen satu kaki diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,01 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,101. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung} = 3,01 < t_{tabel} = 2,101$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil keterampilan *dribble* pada UKM sepakbola Universitas Lampung setelah diberikan perlakuan

Analisis Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Eksperimen 2

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen dua kaki diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2,56 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,101. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung} = 2,56 < t_{tabel} = 2,101$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil keterampilan *dribble* pada UKM sepakbola Universitas Lampung setelah diberikan perlakuan.

Analisis Perbedaan Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes akhir kelompok eksperimen satu dan eksperimen dua diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 1,07 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,101. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak.

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung} = 1,07 < t_{tabel} = 2,101$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes akhir antara kedua kelompok tidak ada perbedaan yang signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan yang sudah dilaksanakan penelitian pada UKM sepakbola Universitas Lampung yaitu menerapkan sebuah latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* bola. Sebelum melakukan perlakuan penulis melakukan tes awal, dan membagi menjadi dua kelompok secara *ordinal pairing* menjadi kelompok eksperimen satu yaitu latihan menggunakan satu kaki dominan dan kelompok eksperimen dua yaitu latihan menggunakan dua kaki. Setelah itu kedua kelompok Eksperimen mendapat perlakuan selama 16 kali pertemuan.

Dari hasil penelitian kelompok eksperimen yang diperoleh ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang positif dari kelompok eksperimen satu yaitu latihan menggunakan satu kaki terhadap peningkatan hasil keterampilan *dribble* pada UKM sepakbola Universitas Lampung, hal ini dapat dilihat dari hasil uji-t dengan hasil 3,01 lebih besar yang dibandingkan dengan nilai t-tabel 2,101. Kemudian untuk melihat seberapa besar pengaruhnya digunakan *mean different* dan didapatkan hasil bahwa kelompok latihan menggunakan satu kaki memberikan pengaruh sebesar 7,95% terhadap peningkatan keterampilan *dribble* bola pada UKM sepakbola Universitas Lampung. Pada kelompok eksperimen dua yaitu latihan menggunakan dua kaki ternyata juga menunjukkan adanya pengaruh yang positif yaitu dengan hasil uji-t 2,56 lebih besar dibandingkan dengan nilai t-tabel 2,101 dan dengan menggunakan *mean different* didapatkan hasil 5,26% pengaruh dari hasil latihan menggunakan dua kaki terhadap keterampilan *dribble* UKM sepakbola Universitas Lampung.

Dari kedua kelompok eksperimen tersebut kemudian diuji menggunakan uji perbedaan apakah memiliki perbedaan yang signifikan terhadap keterampilan *dribble* UKM sepakbola Universitas Lampung yaitu dengan didapatkannya nilai t-hitung sebesar 1,07 lebih kecil dari pada t-table sebesar 2,101 sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan anatar kedua kelompok tersebut tetapi kedua kelompok tersebut sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribble* UKM sepakbola Universitas Lampung dengan Kelompok eksperimen satu yaitu latihan menggunakan satu kaki berpengaruh 7,95% lebih baik daripada kelompok eksperimen dua yaitu latihan menggunakan dua kaki dengan pengaruh 5,26%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan uji statistika dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan satu kaki lebih baik daripada latihan menggunakan dua kaki terhadap keterampilan *dribble* bola pada UKM sepakbola Universitas Lampung.

Saran

1. Kepada para Mahasiswa dan guru pendidikan jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan hasil pembelajaran penjaskes di sekolah, khususnya sepakbola.
2. Pada program studi penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam mata kuliah sepakbola untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola.
3. Bagi mahasiswa lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- A.Sarumpaet, dkk.1992. *Permainan Bola Besar*. Padang: Depdikbud.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra
- Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sukatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. solo : Tiga Serangkai.